

## Gode råd til at forebygge seksuelle overgreb mod børn og unge

Forebyggelse er det bedste våben i kampen mod seksuelle overgreb. Alle voksne, der til dagligt omgås børn og unge, må tage del i det forebyggende arbejde. En større viden om og øget opmærksomhed på det tabubelagte område vil nemlig ikke kun gøre det nemmere at opdage seksuelle overgreb, men også gøre det sværere for en potentiel krænker at begå overgreb.

Men der er naturligvis tale om en hårfin balance. For det er vigtigt, at forældre og fagfolk ikke ser seksuelle overgreb overalt og skaber en stemning af mistro, f.eks. omkring tætte relationer mellem børn og voksne. På trods af en solid viden på området, er det altid svært at vide, om tegn på mistrivsel eller afvigende adfærd er tegn på seksuelle overgreb. Og man må træde varsomt, da falske beskyldninger kan have store negative konsekvenser for de involverede parter.

Den bedste måde, hvorpå man kan forebygge seksuelle overgreb, er ved at skabe et miljø omkring barn-unge-voksenrelationer, hvor der er nærvær og åbenhed om de ting, der er svære. I et sådant miljø har overgreb og andre typer af mistrivsel nemlig ringe kår for at trives upåagtet.

- Tilbring tid med børnene og vis, at du interesserer dig oprigtigt for dem, deres verden, deres ideer og deres følelser. Også selvom de måske ikke har lyst til at fortælle dig alt.
- Skab en atmosfære, hvor man kan tale åbent om følelser, hvis man er blevet ked af det eller nogen har opført sig på en måde, som har været ubehagelig.
- Lær børn og unge at sige fra og sætte grænser, når andre gør noget, som de ikke bryder sig om. Det gælder også kropsligt. Udvis selv respekt for deres grænser - for eksempel for berøring.
- Tal med børn og unge om forskellen på "gode" og "dårlige" hemmeligheder, hvor "dårlige" hemmeligheder er dem, der ikke føles godt i maven.
- Vis mod til at tage dialogen op med andre voksne, om hvordan man omgås børn og unge, hvis man ser noget, man ikke kan stå inde for.
- Vis interesse og tal med børn om den verden, de bevæger sig i på de sociale medier og andre steder på internettet. Tal med dem om både de gode og de dårlige ting, der kan ske, når man færdes på nettet.
- Børn, der har været udsat for chikane, mobning eller seksuelle krænkelser på, herunder deling af private billeder uden samtykke på computer, tablet eller mobil, kan få hjælp i Red Barnets anonyme onlinerådgivning, SletDet. Se mere på [redbarnet.dk/sletdet](http://redbarnet.dk/sletdet)